6月 June もぐもぐパクパク

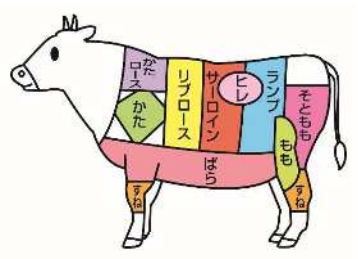
令和７年６月１３日　海老名市教育委員会「食育のおたより」No.44

６月は、梅雨でジメジメ・ムシムシとうっとうしい季節ですが、草花や農作物の成長にとっては大切な雨水となります。しかしながら低気圧の影響を受けて、大人も子どももなんとなく体がだるかったり頭が重たく感じる人がいるのではないでしょうか。この時期は「頑張りすぎない」ようにして少しでも楽な気持ちになるように無理をせず過ごしましょう。

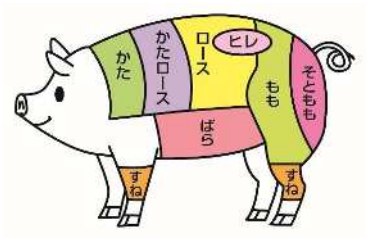
今月のテーマ：６月は食育月間です！

「食育」というとなんだか難しそうだな、と感じる方もいるかもしれません。私たちの暮らしの中で、例えばスーパーで目にするもの、気になったことを子どもと話すだけでも立派な食育になります。学校給食では、子どもたちに興味を持ってもらえるように、味付けの工夫や、行事食を取り入れること、海老名産の野菜を使用するようにして取り組んでいます。

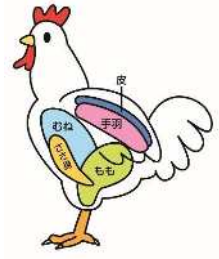
クイズ：これは何の肉のでしょう！？



〇〇〇にく



〇〇にく



〇〇にく

開催中！「おいしく食べて健康づくり展」

ただいま市の食育の取り組みを展示しています。この展示を通して「おいしく食べる健康づくり」や「自分にぴったりの食事」など考えてみませんか？『学校給食』に関する展示もあります。お子さんと一緒にぜひご来場ください。

① ６月 10 日(火)～16 日(月)
ららぽーと海老名(扇町 13-1)
４階展示スペース

② ６月 18 日(水)～27 日(金)
(閉庁日除く)
市役所　エントランスホール

成長期に大切な栄養素　カルシウム

カルシウムは、骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。特に、体が大きくなることに伴い骨量が増える成長期には、十分にとることが必要です。毎日、積極的にとるように心がけましょう。

《カルシウムの１日あたりの摂取の推奨量》

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600ｍｇ	650ｍｇ	700ｍｇ	1000mg
女子	550ｍｇ	750ｍｇ	750ｍｇ	800ｍｇ

日本人の食事摂取基準

◆ポイント１◆
カルシウムは一度にたくさんの量を吸収できないので、まとめてとるのではなく、毎日コツコツとりましょう。

◆ポイント２◆
ビタミンＤを含む食品（さけ、さんま、しいたけ、きくらげなど）と一緒にとると吸収率がアップします。

『カルシウムを多く含む食品』

牛乳 200ml
227mg

ヨーグルト100g
120mg

プロセスチーズ
1切れ 20g
126mg

ひじき(乾燥)
大さじ1(5g)
70mg

木綿豆腐
1/4丁 75g
90mg

小松菜 1/4束 80g
136mg

ちりめんじゃこ 大さじ2(10g)
52mg

日本食品標準成分表(八訂)による

家庭での食中毒予防

気温も湿度も高く、食中毒が発生しやすい状況となる時期です。普段、あたりまえにしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。注意しましょう。

●食品の保存
冷蔵庫は、詰め込みすぎに注意しましょう。７割より多くならないように心がけましょう。
調理後の残った食品についても、冷ましたら清潔な器具と容器で保存し、温めなおすときは十分に加熱しましょう。

厚生労働省ホームページより

クイズの答え：左から「ぎゅうにく」「ぶたにく」「とりにく」